

Yoga



Nada-Natya-Yoga

Persönliche Auszeit mit Yoga und Klang

27.–30.06.2019

Saju George
Amit Sharma

Nada-Natya-Yoga – Persönliche Auszeit mit Yoga und Klang

Wir kombinieren den Klang und die Erfahrung der eigenen Stimme (Nada) mit den Bewegungen und Ausdrucksformen des Körpers (Natya).

Nada: Nada Yoga ist ausgerichtet auf den Urklang, das Om. Wir tauchen ein in den Klang und in die Vibration der Stimme und richten uns auf die Erfahrung des eigenen Klangbildes aus. Dies praktizieren wir in Form von Improvisationen mit der Stimme und indischen Mantras.

Natya: Natya Yoga ist eine Yogapraxis der tanzenden Bewegung. Sie führt über ausdrucksstarke Tanzformen zu einer ganzheitlichen Daseinsform. Dank der Gestik und Körperbewegungen wird der Tanz zu einer lebendigen Sprache und zum Ausdruck von inneren Bildern.

Wir üben diese beiden Yoga-Praxisformen individuell ein und bringen sie dann in Form einer Komposition und Choreografie zusammen.

Inhalt

- OM – Nada-Erwachen
- Yoga-Asanas
- Nada-Natya-Yoga – Theorie und Praxis
- Stimmübungen – Mantra singen und Improvisation
- Tanz-Rhythmus-Übungen
- Komposition und Choreografie
- Entspannungsübungen

Zielgruppe

Interessierte an Yoga, Gesang, Musik und Kunst, Yoga-Lehrer, Musiktherapeuten, Meditationslehrende, TaKeTiNa-Praktizierenden.

Impulse für Ihren weiteren Weg

Nada und Natya können auf unterschiedliche Art und Weise in den Alltag integriert werden. Es handelt sich dabei nicht einfach um Gesang und Tanz. Es ist vielmehr eine Philosophie. Spirituell und mental hilft diese Praxis, die Konzentration, Ausdauer und die Agilität im Alltag zu stärken und inneren Frieden zu finden.

Voraussetzungen

Keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs wird in englischer Sprache gehalten. Amit Sharma spricht auch etwas Deutsch.

Kurs / Datum

Kurs	Y11
Datum	27.06. – 30.06.2019
Zeit	Do 18.30 – So 16.00

Kosten

Kurs	CHF 350
Pension	CHF 450 Zimmer mit Du/WC CHF 330 Zimmer mit Lavabo

Kontakt / Kursanmeldung

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

T +41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
lassalle-haus.org/yoga

Tagesablauf

Tag I Donnerstag

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 18.30 | Abendessen und Beginn des Seminars |
| 20.00 | Einführung |

Tag II–III Freitag/Samstag

- | | |
|-------|--|
| 06.00 | Kharaj (OM singen) und Nada-Erwachen |
| 07.00 | Frühstück |
| 08.00 | Yoga Asanas für Körper und Geist |
| 09.00 | Pause zur selbständigen Einübung |
| 09.30 | Nada Yoga: Theorie und Praxis |
| 10.30 | Pause zur selbständigen Einübung |
| 11.00 | Natya Yoga: Theorie und Praxis |
| 12.15 | Mittagessen und Pause |
| 15.00 | Rhythmus-Übungen mit Gesang und Bewegung |
| 15.30 | Pause zur selbständigen Einübung |
| 16.00 | Rhythmus und Tanz |
| 17.00 | Pause zur selbständigen Einübung |
| 17.30 | Improvisationstechniken |
| 18.30 | Abendessen |
| 20.00 | Komposition und Choreografie |
| 21.10 | Entspannungsübungen |

Tag IV Sonntag

- | | |
|-------|---|
| 06.00 | Kharaj (OM singen) und Nada-Erwachen |
| 07.00 | Frühstück |
| 08.00 | Yoga Asanas für Körper und Geist |
| 09.00 | Pause zur selbständigen Einübung |
| 09.30 | Nada Yoga: Theorie und Praxis |
| 10.30 | Pause zur selbständigen Einübung |
| 11.00 | Natya Yoga: Theorie und Praxis |
| 12.15 | Mittagessen und Pause |
| 14.00 | Nada-Natya Yoga: ein integrierter Ansatz (Theorie und Praxis) |
| 15.15 | Zusammenfassung und Austausch |
| 16.00 | Verabschiedung |

Kursleitung



Saju George SJ

Pater Dr. Saju George Moolamthuruthil SJ ist 1965 in Kerala, Südindien geboren. Sein Studium der Theologie und Philosophie wird begleitet von einer professionellen Ausbildung in klassischem indischen Tanz. 2003 schreibt er seine Doktorarbeit über die theologischen Grundlagen des indischen Tempeltanzes. Mehrfach wurde Pater Saju mit nationalen und internationalen Preisen für sein tänzerisches Können ausgezeichnet. Seine Workshops und Auftritte bringen Menschen verschiedener Religionen zusammen.



Amit Sharma

Amit Sharma ist Dhrupadsänger und stammt aus einer traditionsreichen Musikerfamilie in Rewa Madhya Pradesh, Indien. Dhrupad ist ein Gesangsstil der klassischen indischen Musik. Diese Musikform hat er bei seinem Grossvater und danach bei renommierten Lehrern wie Ustad Zia Fariduddin Dagar und den Gundecha Brothers erlernt. Amit hat ausserdem langjährige Erfahrung in Pranayama Yoga. Seit 2010 tritt er national und international auf und unterrichtet Dhrupad. Mit seiner Familie lebt er seit 2012 in Zürich.

Das Lassalle-Haus – Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung

Das jesuitische Lassalle-Haus ist ein traditionsreiches Begegnungszentrum und Seminarhotel in den Hügeln ob Zug und bietet seinen Gästen vielseitige Impulse für Geist, Seele und Körper.

«**Stille bewegt**» ist unser Leitgedanke. Wir sind überzeugt, dass Menschen durch Achtsamkeit und Meditation einen besseren Umgang mit sich, den Mitmenschen und der Umwelt finden. Wir bieten den Raum und die Impulse dazu.

Ein Ort der Inspiration

Seit Gründung des «Exerzitien- und Bildungshauses Bad Schönbrunn» 1929 begleiten wir Menschen auf ihrem Weg. Zu den **ignatianischen Exerzitien** kamen nach und nach **christliche Kontemplation, Zen und Yoga** dazu. Vier Wege mit Wurzeln in den Weisheiten des Christentums, des Buddhismus und des alten Indien – vier Wege als Kern unseres Angebotes. Dabei kreisen wir um die Frage: Was bewegt die Menschen heute – welche Herausforderungen stellen sich uns allen in Gesellschaft, Beruf und Familie? Unsere Angebote haben eine weitere Gemeinsamkeit: die wertvolle Erfahrung der Stille. Ob beim **Reisen, Fasten, Bildermalen oder Wandern**, ob bei der **Biographiearbeit, der Auszeit zur rechten Zeit, der Sinnsuche im Alter oder der Begegnung der Religionen** – Ziel ist stets, sich respektvoll selbst zu begegnen und Kraft zu schöpfen für sich und die Welt.

Ein Ort der Kraft

Das Lassalle-Haus, nach harmonikaler Bauweise vom renommierten Zürcher Architekten André Studer in den 1960er Jahren entworfen, wurde 2015 umfassend renoviert und mit moderner Infrastruktur versehen. Zwei Kapellen, ein grosses Zendo und mehrere Meditationsräume laden ein zu Stille und Besinnung. Auch der gepflegte Park mit altem Baumbestand, von Gartenarchitekt Josef A. Seleger in die Quelllandschaft von Bad Schönbrunn eingepasst, bietet Rückzugsorte mit zahlreichen Parkbänken, Spazierwegen und Aussichtspunkten.

Ein Ort des nachhaltigen Genusses

Unsere leichte, abwechslungsreiche und ausgewogene Küche, vorwiegend in Bio-Qualität, basiert auf hochwertigen saisonalen und regionalen Produkten. Lebensmittel werden so eingesetzt, dass möglichst kein Abfall entsteht. Spezielle Diätwünsche berücksichtigen wir gerne. Nachhaltigkeit ist ein Gebot der Stunde auch beim Heizen: Das Haupthaus mit 74 Guestzimmern und das Tagungszentrum Forrenmatt sind an die zentrale Pelletheizung angeschlossen, ebenso die Alte Villa, die noch aus Bad Schönbrunner Kurhauszeiten stammt.